

## Allenamenti regionali 2023

Per la prima parte dell'anno il comitato FISO-Lombardia organizzerà una serie di allenamenti regionali.

### Programma

Allenamenti CO in bosco:

DATA	CARTA	PROPRIETÀ DELLA MAPPA
08\01\2023	Parco di Monza	Monza OK
15\01\2023	Parco dei Colli di Bergamo	Agorosso
29\01\2023	Calò	Pol. Besanese
05\02\2023	Drezzo (in attesa di conferma)	Oricomo
19\02\2023	Sesto Calende	FISO-LB

Tutti gli allenamenti avranno tre livelli: Base (Bianco), Medio (Rosso) ed Avanzato (Nero). Gli allenamenti, soprattutto il livello base, avranno una progressione didattica; quindi, è consigliabile la partecipazione a tutti e nel caso di provare a recuperarli. Le informazioni per i singoli allenamenti verranno pubblicate almeno una settimana prima.

#### Allenamenti CO sprint:

Si potranno trovare i file degli allenamenti sprint seguendo le indicazioni della seguente pagina web: <https://www.fisolombardia.it/wp/allenamenti/>

Per gli allenamenti sprint non ci saranno giornate in cui sono posati i punti e saranno in totale autonomia.

Se qualche società volesse organizzare giornate di allenamenti sprint e volesse essere pubblicizzata dai canali FISO-Lombardia, scriva a [tecnico@fisolombardia.it](mailto:tecnico@fisolombardia.it)

#### Allenamenti MTBO

Con le stesse modalità degli allenamenti CO sprint verranno caricati degli allenamenti da fare in autonomia. Se qualcuno volesse provare con degli istruttori scriva a [tecnico@fisolombardia.it](mailto:tecnico@fisolombardia.it)

### Giornate di allenamento CO bosco

Durante le giornate di allenamento saranno presente uno o più istruttori per spiegare i vari allenamenti e per seguire i ragazzi del livello base. Uno degli obiettivi delle giornate di allenamento è quello di creare amicizia tra i ragazzi delle varie società lombarde, con allenamenti di gruppo ed esercizi tecnici per stimolare la collaborazione.

Se le società proprietarie delle mappe danno la disponibilità, gli allenamenti verranno caricati online con le stesse modalità degli allenamenti sprint.



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO

COMITATO  
REGIONALE  
LOMBARDO



Disciplina Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

## Responsabile progetto

Il responsabile del progetto è Maurizio Todeschini, per qualsiasi info contattarlo al numero 3203082055 o via mail [tecnico@fisolombardia.it](mailto:tecnico@fisolombardia.it)

Durante il progetto ci sarà come collaboratore Francesco Magenes.

Il Direttore Tecnico FISO-Lombardia  
Maurizio Todeschini

